

## Žákyně 2C ZA se účastnily výuky prvňáčků

Dne 7. 3. 2018 jsme se zúčastnily výuky na 1. ZŠ v Plzni. Jelikož v prvních třídách se nyní probírá učivo s tématem lidského těla, byla jsem jednou z třídních učitelek oslovena, zda bych nemohla vstoupit do jejich výuky a seznámit prvňáčky s lidským tělem. Nápad se sešel s nápadem a rozhodla jsem se, že do výuky zahrnu i jednu z tříd oboru Zdravotnický asistent, a to třídu 2 CZA.

Navštívili jsme třídu 1. D, kde pro děti byla připravena krátká prezentace, kdy ony samy vybíraly, jaký lidský systém je zajímavý. Poté se rozdělily do center, kde naši žáci měli pro ně připravené aktivity a to velice zajímavé a hezky připravené.

Do aktivit zahrnují:

- Kdo jsem – děti musely uhádnout, za jakou část těla jsou. Dostávaly nápovědy a všichni byly úspěšné.
- Kvíz – kdy za pomoci didaktické tužky pracovaly s knihou o lidském těle.
- Poznávání předmětů – v tajemné krabici měly děti předměty – fonendoskop, teploměr, reflexní kladívko, injekční stříkačka. Vše poznávaly dle hmatu a poté si o předmětech povídaly.
- Křížovka
- Pexeso
- Vybarvování – musely si vybarvit kostlivce dle legendy, všichni opouštěly centrum s perfektně vybarvenou kostrou lidského těla.

Poslední společný úkol celé třídy byl o přenosu infekční nemoci. Paní učitelka dostala kelímek se slanou vodou, která představovala infekci, a děti s vodou čistou. Nikdo nevěděl, že u paní učitelky slaná voda je. Poté mezi sebou chodili a přelévali si vodu jeden od druhého. Závěr byl takový, že měli všichni slanou vodu a „infekce“ se mezi ně krásně rozšířila. Myslím, že akce se povedla, naše studentky byly nadšené a krásně se do vzdělávání mladších dětí zapojily. Žáci 1. ZŠ byli taktéž nadšeni. Dokazuje to i přiložená fotografie, kdy je znát, že čas strávený nad přípravou nebyl marný a úsměv dětí na tech za to prostě stál.

Mgr. Eliška Čagánková, DiS



Žákyně 2 CZA s prvňáčky a paní učitelkou Mgr. Klárou Rybárikovou



Žákyně 2 CZA s prvňáčky a svojí vyučující Mgr. Eliškou Čagánkovou

Na co se máme těšit v příštím čísle

- Školní kolo soutěže v první pomoci
- Setkání s bývalými zaměstnanci školy
- Velikonoční sbírka pro psí útulek v Plzni
- Další akce a aktivity v měsících březnu a dubnu

Minialmanach Vydání 3 Březen 2018



SZŠ a VOŠZ Plzeň  
Karlovarská 99  
323 00 Plzeň

[www.zdravka-plzen.cz](http://www.zdravka-plzen.cz)  
[zdravka@zdravka-plzen.cz](mailto:zdravka@zdravka-plzen.cz)

Redakce:

Mgr. Ladislava Mutinská  
Ing. Jaroslava Michálková

[mutinska@zdravka-plzen.cz](mailto:mutinska@zdravka-plzen.cz)  
[michalkova@zdravka-plzen.cz](mailto:michalkova@zdravka-plzen.cz)

☎ 378 015 121

VYDÁNÍ

3

BŘEZEN  
2018

# Minialmanach

s velikonoční přílohou



toto vydání

Projekt Erasmus+	Str. 1
Letošní téma psychologické olympiády...	
Projektový den v centru Zdravé zuby	Str. 2
Letošní téma psychologické olympiády...	
Studentská stávka Vyjdi ven!	Str. 3
Žákyně 2C ZA se účastnily...	Str. 4

## Slovo úvodem

O bláznivém březnu

Sněží! Alespoň u nás v Plzni teď sněží...

Dívám se z okna - a padá drobný sníh.

Je to možné? 17. března! Nejenže je

všechno zamrzlé, ale ještě začal padat

sníh! V lednu ne a ne napadnout, v úno-

ru také nic, a teď, místo aby bylo znát

přicházející jaro, sněží... A zima má

podle předpovědí (až na pár výjimečně

teplých dní) trvat až do konce března.

Příroda se zřejmě řídí heslem: Otepluj

globálně, ochlazuj lokálně!

Pospíchám na zahradu – copak kočky,

ty si zalezou do sena, ale na chudinky

slepičky je chladno...

Každý, koho potkávám, vrtí hlavou nad

tím bláznivým počasím.

„Už jsem tady pár let, ale tohle jsem

ještě nezažila... To tady může být?“

ptala se mě svojí lámanou češtinou na-

še „sousedka přes ulici“, paní učitelka

angličtiny z luteránské školy, původem

z Indie,...

„Může, ale výjimečně...“ říkám.

„A co bude v létě?“

Snažím se jí vysvětlit, že u nás to není

jako u Indického oceánu: počasí pro nás

se připravuje už nad Atlantikem, někde

od Islandu až po Azory...

Indická paní učitelka vrtí nevěřícně

hlavou, zdá se mi, že nesouhlasí s tím, co

všechno máme z dovozu – že ani to

tradičně netradiční české počasí není

vyrobeno u nás.

Slávka Michálková



## Projekt Erasmus+ Zahraníční odborná stáž studentů z Regensburgu



Projekt je financován za podpory Evropské komise

Ve dnech 26. února – 9. března 2018 proběhla další úspěšná odborná stáž studentů z Regensburgu z Berufsfachschule für Krankenpflege des Bezirks Oberpfalz v rámci projektu ERASMUS+.

Díky tomuto projektu, který je financován za podpory Evropské komise, navštívili naši školu čtyři studenti 3. ročníku: Sophie Marschall, Stefanie Meier, Julia Stegerer a Daniel Vogl společně se zástupcem partnerské školy Haraldem Rzychonem.

Po přivítání stážistů a pana zástupce Rzychona následoval pestrý a zajímavý program. Hlavní náplní pobytu bylo absolvování odborné stáže v dětském centru a ve Fakultní nemocnici v Plzni. Studenti se seznámili s provozem interního a chirurgického oddělení. Společně se zapojili se žáky SZŠ oboru Zdravotnický asistent do ošetrovatelských činností u lůžka nemocných. V dalších dnech měli němečtí studenti možnost navštívit řadu sociálních a zdravotnických zařízení v Plzni, např. Hospic sv. Lazara, Onkologickou a radiologickou kliniku, Psychiatrickou kliniku či Transfúzní oddělení ve Fakultní nemocnici v Plzni. Budoucí zdravotníci z Německa získali řadu poznatků i zkušeností a mohli tak porovnat zdravotnická zařízení a systém práce u nás s jejich domácími prostředím. Částečně pronikli také do prostředí odborného vzdělávání v SZŠ a VOŠZ Plzeň. Poznali kulturní život v Plzni a rovněž se seznámili s bohatou historií města Plzně.

Závěrem můžeme konstatovat, že se další stáž zahraničních studentů vydařila, a to díky vedení naší školy, odborným vyučujícím SZŠ a samozřejmě také díky vstřícnému přístupu vedení jednotlivých pracovišť i staničních sester, lékařů a sestřiček na jednotlivých odděleních.



Mgr. Jiřina Uhrová (zástupkyně VOŠZ Plzeň), Mgr. Jan Malata (projektový manažer) společně se studenty z Regensburgu na závěrečném setkání v SZŠ a VOŠZ Plzeň



Primářka transfúzního oddělení FN Plzeň MUDr. Petra Šlechtová, MBA, vedoucí sestra p. Jana Zavadová, Mgr. Jan Malata (projektový manažer), Mgr. Ilona Jančová (vedoucí odborné výuky ZDA, ZDL), studenti z Regensburgu

Autorka článku: Mgr. Ilona Jančová





## Projektový den v centru Zdravé zuby na VOŠZ

Dne 15. 3. 2018 proběhl na VOŠZ Plzeň projektový den edukačních center, kdy se otevřelo centrum první pomoci, nutriční centrum a centrum Zdravé zuby pro žáky základních škol. Tento den se na škole uskutečnil tradičně již třetím rokem a u základních škol má velmi pozitivní ohlas.

Centrum Zdravé zuby pořádalo tuto akci letos pod záštitou Světového dne ústního zdraví a proškolovalo během dne celkem 80 žáků druhých tříd. Pro děti byl připraven bohatý program. Ve skupinkách prošly několik stanovišť, kde se hravou formou dozvěděly o anatomii chrupu, pomůckách pro dentální hygienu a dostaly informace o zdravé výživě. Vrcholným zážitkem pak byla návštěva zubní vily, kterou skvěle zahrála naše dentální hygienistka Tereza Norková, DiS. přímo v edukačním centru. Děti se zde povozily na křesle, víla jim prohlédla zuby intraorální kamerou a ukázala jim, kde se v dutině ústní usazuje zubní plak.

Edukační akce tohoto typu mají několikerý efekt. Probíhají ve skupině a formou zážitku, proto si děti nabyté informace dobře pamatují. Návštěva cvičné ordinace může pomoci odbourat strach ze zubního lékaře a příklad spolužáků, kteří pravidelně stomatologa navštěvují, je také motivační. Ideální by bylo do akce zapojit i rodiče dětí, protože jsou to zejména oni, kdo má zodpovědnost za orální zdraví dětí.

MUDr. Hedvika Bartošková



## Téma letošní psychologické olympiády znělo: Kam kráčíme?

### Školní kolo

Dne 15. 2. 2018 na naší škole proběhl již 11. ročník školního kola psychologické olympiády, která se letos opět velice vydařila. Téma, které žáci 2. a 3. ročníků zpracovávali, znělo: Kam kráčíme?

Účastnilo se celkem 12 děvčat, z nich deset reprezentovalo 2 ročníky, dvě byly z ročníku třetího. Vzhledem ke svému věku to jsou opravdu vyzrálé osobnosti a máme z nich radost. Svých témat se zhostily velice dobře. Ceníme si hlavně osobního vkladu, který se snažily ve svých prezentacích vyjádřit.

A jak dopadly?

První místo získala Eliška Benešová z 2C ZA, která představila svou rodinu, která přijímá děti do pěstounské péče. Velmi pěkně popsala krásu a krize, kterými jako rodina procházeli při přidělení a následném předávání dětí.

Druhá byla Jindřiška Egertová z 2 LAA, která nastínila svoji cestu od výtvarnice přes laboratorního asistenta až k psychologii, na kterou od letošního roku dochází jako na nepovinný předmět do třídy 2 MSR. Na třetím místě se umístila Eliška Rybová z 2B ZA, která se věnovala transsexualismu.

Cenu poroty a postup do regionálního kola si zasloužila ještě Jana Salcmanová ze 2 ZDL, která prezentovala o vlastenectví a o hrdinech - parašutistech z 2 světové války.



Porota soutěže



Olympiádu zahájila kolegyně Hanka Štašná



Naše moderátorky



Vítězka olympiády Eliška Benešová



▲ Druhá Jindřiška Egertová...  
▼ Čtvrtou postupující byla Jana Salcmanová



▲ ...a třetí Eliška Rybová  
▼ Zpestřením přestávky bylo pěvecké vystoupení Bány Tokárové



### Regionální kolo

V návaznosti na školní kolo se uskutečnilo dne 6. 3. 2018 na naší škole též kolo regionální.

Celkem se zúčastnilo 9 soutěžících a přijelo 11 hostů ze zdravotnických škol celého regionu, to znamená z Plzeňského a Karlovarského kraje. Ze zdravotnické školy z Klatov soutěžily 3 žákyně, z Chebu a Domažlic vyslali po jedné a naši školu reprezentovaly 4 žákyně.

Tak jako každý rok i letos byla olympiáda hodnocena jako velmi kvalitní. Všechny práce byly osobité a mo-hu konstatovat, že tím, jak se studentky věnovaly rozdílným tématům, měla soutěž zároveň spád a posluchači se po celou dobu neměli možnost nudit. V prezentacích se věnovali jak problematice rodiny, výchovy dětí a hodnotám jim vštěpovaným, tak i tématům sebezorození či vlastenectví. Zazněla rovněž témata ekologická věnující se ochraně fauny a flory, jakož i problémy týkající se moderních technologií, jejich vlivu na život a další.



Eliška Benešová opět zaujala porotu i publikum emotivním vystoupením na téma pěstounské péče



Zlatá, stříbrná a bronzová: Eliška Benešová, Lenka Petrželková a Michala Rázková



Účastníky olympiády na úvod pozdravily zástupkyně ředitelky školy PhDr. Radka Felzmannová a vedoucí oboru ZDA Mgr. Ilona Jančová

Jaká je tedy výsledková listina?

První místo získala žákyně naší školy - Eliška Benešová z 2C ZA, která se věnovala tématu výchovy dětí v pěstounské péči.

2. a 3. místo pak obsadily žákyně z Klatov: Lenka Petrželková, která vyprávěla o moderních technologiích a vlivu na životní prostředí, a Michala Rázková s prezentací na téma Ničení přírody a vymírání zvířecích druhů.

Po celý den nás provázely moderátorky z 2B ZA Ivana Brunerová a Barbora Hrabková a kulturní vložku si připravila Barbora Tokárová také z 2B ZA.

Velký dík samozřejmě patří všem učitelkám psychologie, které pomohly zajistit zdárný průběh celého regionálního kola.

Dvojstranu připravily:  
Mgr. Hana Štašná  
Ing. Jaroslava Michálková

## NAŠE ZDRÁVKA

### Studentská stávka Vyjdi ven!

Ve čtvrtek 15. 3. 2018 ve 12:00 se několik desítek žáků a studentů zdravotnické školy Plzeň připojilo k výzvě Vyjdi ven! a vyšli před školu vyjádřit svoji podporu obraně demokratických hodnot v naší zemi.

Organizátory akce na naší škole byli žákyně 2 LAA Jindřiška Egertová a žák 4 ZDL Přemysl Švanda, kteří projevíli na svůj věk obdivuhodnou odvahu a občanskou iniciativu. Velké uznání patří i paní ředitelce PhDr. Ivaně Křížové, která studenty otevřeně podpořila a celou akci svým souhlasem zaštitila.

MUDr. Hedvika Bartošková



## Den π

Nedá mi to – zase Vás budu trápit matematikou.

V březnu, konkrétně čtrnáctého, oslavují všichni příznivci královny věd (rozuměj matematiky) Den π. Všichni víme, že π je Ludolfovo číslo a většina z nás si pamatuje pouze jeho tři první číslice: 3,14.

Angličané datum 13. března zapisují v pořadí měsíc tečka den, tedy 3.14, což odpovídá právě číslu π. I když π je číslo iracionální (nekonečně dlouhé).

Číslo π je odvozeno od začátečního písmena z řeckého slova periférea (obvod). Ludolfovo číslo se mu říká po Ludolphovi van Ceulenovi. Angličané ho zase tituluji Archimédova konstanta po Archimédovi ze Syrakus. Jde o konstantu vyjadřující poměr obvodu kruhu k jeho průměru. Ten je pro všechny průměry kruhu stejný a je přibližně rovný:

3,14159 26535 89793 23846...

V Den π se tradičně konzumuje kulatý koláč, anglicky pie – čti pí.

Letošní Den π byl ovšem smutný – 14. března utrpěl (nejen matematický) svět velkou ztrátu: na věčnost se odebral největší současný teoretický fyzik Stephen William Hawking.

Slávka Michálková



## K Velikonocím patří neodmyslitelně vejce

Vejce jsou tradičním velikonočním symbolem. Asi si nedokážeme představit svátky jara bez misky nebo košíčku s malovanými vajíčky. Velikonoce a vejce zkrátka patří k sobě.

Vejce patří rovněž mezi jedny z nejdiskutovanějších potravin. Přibližně před 30 lety se ocitla na indexu omezených potravin, protože tehdejší nutriční odborníci přičítali jejich vysoký obsah cholesterolu rostoucímu počtu kardiovaskulárních příhod. V poslední době se ale názory mění. Další vývoj vědy v této oblasti vedl totiž k poznání, že samotný cholesterol v potravě u většiny z nás nezvyšuje cholesterol v krvi. A navíc – vejce obsahují rovněž látky, které hladinu cholesterolu zase snižují.

Vejce jsou ceněna zejména pro svůj obsah bílkovin. Vaječné bílkoviny jsou plnohodnotné (obsahují všechny nezbytné aminokyseliny v dostatečném množství) a jejich obsah je pro bílkovinách mléčné syrovátky nejvyšší. Tučky obsahují velké množství nenasycených, pozitivně působících mastných kyselin. Významnou složkou tuku vajec jsou fosfolipidy, které působí zejména v prevenci srdečně-cévních onemocnění a stárnutí (fosfolipidy se prodávají pod obchodním názvem lecitin jako doplněk stravy). Působí jako emulgátor (spojují jednotlivé ingredience pokrmů), a proto bez vajec lze některé pokrmy obtížně připravit. Obsah sacharidů je minimální.

Z minerálních látek je významné železo, které je v lidském organismu velmi dobře využitelné. Vejce obsahují prakticky všechny vitaminy (A, D, E, K, karoteny, vitaminy skupiny B) kromě vitamínu C. Zajímavostí je, že vaječný bílek obsahuje antinutriční látku avidin, která váže do nevyužitelného komplexu vitamín ze skupiny B – biotin.

V současnosti se doporučuje konzumace 1 až 2 vajec denně a ideální doba na konzumaci je ráno – vajíčka dokážou zasytit na poměrně dlouhou dobu.

Takže – vaječ se, jak vidno, nemusíme bát.

Ale co s množstvím vajec, které přinesl děti z koledví? Jak s nimi naložit? Pro inspiraci dodávám pár osvědčených receptů:

### Vajíčkový salát s medvědí česnekem

**Suroviny:** 6 natvrdo uvařených vajec, 1 čerstvý medvědí česnek, 2 menší svazky jarní cibulky, 1 lžička plnotučné hořčice, 150 g kvalitní majonézy, sůl, čerstvě namletý bílý pepř

**Postup**

Oloupaná vejce nakrájejte na menší kostičky a v misce je promíchejte s nasekaným medvědí česnekem a na kolečka nakrájenou jarní cibulkou. Přidejte majonézu a hořčici, osolte a opepřete a jemně promíchejte. Podávejte s čerstvým pečivem.

Do salátu můžete přidat také 2 na kostičky nakrájené uvažené brambory a jednu kyselou okurku nakrájenou nadrobno.

### Farmářova sekaná

**Suroviny:** 4 střední vejce, 500 g mletého masa, 1 velké jablko, svazek petrželky, 2 lžičky zakysané smetany, 1 lžička kremžské hořčice 80 g strouhanky, 50 g sýra (čedar, emental), 300 g listového těsta, sůl, pepř, kmín

**Postup**

Troubu rozehejte na teplotu 200 °C. Tři vejce uvařte naměkko (4 minuty). Přendejte je do studené vody a nechte zchladnout. Poté vejce opatrně oloupejte. Maso vložte do misky, oloupané a jádřince zbavené jablko nastrouhejte nahrubo k masu, přidejte nasekanou petrželku, smetanu, hořčici, strouhanku i nastrouhaný sýr. Lehce osolte a opepřete. Pozor, sýr i hořčice maso také ochutí! Vše dobře promíchejte. Z těsta vyválejte obdélníkový plát silný 0,5 cm o velikosti asi 30 x 45 cm. Doprostřed těsta rozložte polovinu masa a okraje potřete posledním vajíčkem rozšlehaným vidličkou.

Na maso naskládejte podélně za sebou vejce a přes ně rukou vytvarujte zbylou masovou směs do válečku. Konce těsta přeložte přes maso. Nahoře, v místě spoje, těsto asi centimetr zahněte a přebývající kraje přehněte pod sekanou. Těsto potřete vajíčkem, několikrát ho propíchněte a posypte hrubou solí a kmínem.

Pečte v troubě asi 55 minut. Před podáváním nechte sekanou asi 15 minut odpočinout a poté sekanou nakrájejte na plátky.

### Italský koláč se špenátem

**Suroviny:** 1 cibule, 1 lžička másla, 1 stroužek česneku, 800 g mraženého listového špenátu, spařeného vroucí vodou, 180 g zakysané smetany (15%), 200 g sýra typu pecorino(nebo jiný chuťově výrazný sýr), 2 balení slaného křehkého těsta (po 270 g), 4 lžičky strouhanky, 3 natvrdo uvařená vejce, 1 rozšlehané vejce na potřeni, čerstvě nastrouhaný muškátový oříšek, sůl, čerstvě namletý pepř

**Postup**

Nadrobno nakrájenou cibuli zpěníte na máse a přidejte nakrájený česnek. Vsypte spařený a okapaný špenát a nechte krátce povařit, jen aby zavadl. Vmíchejte smetanu a navrch nastrouhejte sýr. Dochutěte nastrouhaným muškátovým oříškem, solí a pepřem. Troubu předehřejte na 200 °C. Rozválejte jednu dávku těsta a vyložte jí dno stěny otevírací koláčové formy o průměru 25 cm. Vidličkou propíchejte dno a rovnoměrně posypte strouhankou.

Do formy dejte špenátovou náplň a vmáčkněte do ní uvařená oloupaná vajíčka. Vnitřní stranu těsta potřete rozšlehaným vajíčkem a přiklopte pokličkou z druhé části těsta, do které jste uprostřed vykrojili asi 2cm otvor. Okraje důkladně spojte, povrch koláče případně ozdobte vykrájenými kousky ze zbylého těsta, vše potřete vajíčkem a koláč pečte asi 30 až 40 minut dozlatova.

### Skotská (neboli pštrosí) vejce

**Suroviny:** 400 g mletého masa (mix hovězího a vepřového), 4 vejce, toustový chléb, sůl, pepř, olivový olej

**Postup**

Dejte si vařit vodu s trochou soli, to proto, aby se vajíčko hned zatáhlo, kdyby náhodou prasklo. Jakmile se začne voda vařit, vložte do něj vajíčka o pokojové teplotě. Normálně se vejce naměkko dělá cca 6,5 minuty, ale protože skotská vejce pak ještě dopečete v troubě, vařte je pouze 4,5 minuty. Kvalitní mleté maso stačí dochutit solí a pepřem. Vytvořte si 4 kuličky na 4 porce a roztáhněte potravinářskou fólii, se kterou bude mnohem jednodušší vejce zabalit. Protože jsou vajíčka opravdu hodně naměkko, budou se trošku hůře loupat. Mleté maso rozprostřete na potravinářskou fólii, doprostřed dejte vejce a pomocí fólie se pokuste vajíčko zabalit. Musíte opravdu jemně, protože jinak by vám vajíčko mohlo prasknout. Ze staršího toustového chleba si udělejte domácí strouhanku. Lehce ho rozdrobte, osolte, opepřete, a pokud budete chtít, můžete přidat i nějakou tu bylinku, to určitě není na škodu. Skvěle se k tomu hodí tymián. Pokud bude pečivo čerstvé, dejte ho na pár minut vysušit do rozehráté trouby. Masové koule si ve strouhance obalte a můžete se vrhnout na pečení! Vytvořené koule položte na pečicí papír, jemně zakápněte olivovým olejem a dejte do trouby na 180 °C upéct dozlatova. Popř. je můžete usmažit na pánvi v oleji. Samozřejmě, pokud máte rádi vajíčko více uvažené, nechte ho vařit o něco déle. Na talíř nachystejte nějaký ten salátek, aby bylo čím to zajist, a můžete skotské vejce rozkrojit a podávat.

### Vejce „mimóza“

**Suroviny:** 10 vajec, 1 lžička majonézy, čerstvá citronová šťáva, špetka mleté papriky, mix salátů, bageta, olivový olej, sůl, pepř, estragon, petrželka

**Postup**

Vejce uvařte natvrdo a zchladte. Oloupejte a nakrájejte na půlky. Žloutky opatrně vydlabejte do misky, přidejte mletou papriku, nasekaný estragon, opepřete a osolte a vše rozmíchejte. Přidejte lžičku majonézy a citronovou šťavu, promíchejte dohledka. Směs naplňte do cukrářského pytlíku a půlky vajec naplňte. Každé vajíčko ozdobte lístkem petrželky.

Podávejte se směsí salátových listů, které lehce dochutěte solí, pepřem a olivovým olejem. Vejce položte na salát a servírujte s plátky bagetky.



Dobrou chuť Vám přeje Slávka Michálková

# Velikonoční příloha

## Velikonoční koledy: tentokrát z Moravy

Malované vajíčko,  
to je moje srdéčko.  
dávám ti ho z lásky,  
nevracaj ho zpátky.

Na petrovských lukách  
je pěkná růžička  
a pěkné vajíčko  
pro mého Jenička.

Mrskute, mrskute,  
jedno si v roku.  
Na tobě poznáme,  
kdo koho má v oku.

Vrbové tatárek  
mloví jedno v roce,  
má zlatá děvčico,  
dáš-li ty mně srdce?

Vstávaj ráno, Marjáno,  
hned dostaneš našleháno,  
dávaj vejca,  
vyplácaj sa.

Komu já vajíčko daruju,  
toho já upřímně miluju.  
Komu já vajíčko dám,  
toho já ráda mám.

Róce, róce,  
díte vejce.

Ať červený nebo bílý,  
šak vám sléпка snese iný.



## čtete ještě

Pozvánka na student. konferenci **Str. 5**

Cena hejtmána Plzeňského kraje

Školní kolo chemické olympiády **Str. 6**

V rámci projektu Erasmus+

Povídání o zoubcích... **Str. 7**

K Velikonocím patří... **Str. 8**

## Pozvánka na studentskou konferenci

STŘEDNÍ ZDRAVOTNICKÁ ŠKOLA  
A VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA ZDRAVOTNICKÁ PLZEŇ  
Vás srdečně zve na:  
**XIV. STUDENTSKOU KONFERENCI**  
na téma

**ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL - ZACHRÁNÍ NÁS?**

**SPOLEČENSKÝ SÁL SPDŠ**  
Plzeň, Karlovarská 99  
**25. 4. 2018**  
**8:30**

Náměty k zamyšlení, aneb každý přispějeme svým pohledem na to, co zdravý životní styl je:

- **Zdravotník jako vzor pro společnost**
- **Posedlost zdravým životním stylem**
- **Současná výchova ke zdraví**

K aktivní účasti se hlase do 16.3. 2018 na e-mail: konference18@seznam.cz  
Studenti VOŠZ Plzeň se budou hlásit u svých vedoucích skupin.

**Těšíme se na Vaši účast!**

Za organizační výbor Mgr. Blanka Svatoňová



## Školní kolo chemické olympiády

Na naší škole v letošním školním roce proběhla opět chemická olympiáda v kategorii C, to je pro 1. a 2. ročníky středních škol.

Olympiáda má tři části:

- studijní část – proběhla od října do března,
- praktická část, která se konala 21. 3. 2018,
- test, který žáci vypracovávali 22. 3. 2018.

Olympiády se zúčastnili dva žáci oboru laboratorní asistent. Na prvním místě se umístila Štěpánka Jansová z 2 LAA, na druhém Jan Arenštejn z 1 LAA. Výsledky byly vyrovnané, každému z nich se povedla určitá část. Krajské kolo proběhne 18. dubna 2018 – čekáme, zda některý z našich žáků bude vybrán.

Text: Mgr. Jaroslava Opatrná  
Foto: Ing. Jaroslava Michálková



Jan Arenštejn



Štěpánka Jansová

## Cena hejtmána Plzeňského kraje za záchranu lidského života

Jak jsme již informovali v minulém čísle Minialmanachu, naše žákyně Kristýna Vostracká spolu se svým kamarádem Martinem Laštovkou ze SPŠE zachránili život pánovi, který zkolaboval v autobuse. Shodou okolností se jednalo o učitele téže školy, kterou navštěvuje Martin.

Dne 21. března 2018 přijal Kristýnu, Martina a další čtyři statečné záchránce hejtmán Plzeňského kraje Josef Bernard, který všem předal ocenění za záchranu lidského života. Slavnostní okamžiky s Kristýnou prožívala rovněž paní ředitelka PhDr. Ivana Křížová, která byla na předávání cen také pozvána. A takhle pěkně Kristýnu a ostatní vyfotila



Hejtmán ocenil šest lidí, kteří v kritických chvílích neztratili hlavu a zachraňovali



## Pomohli, když byly v sázce životy druhých

Jaroslav Nedvěd  
redaktor MF DNES

PLZEŇ Kdože zraněných dětí sledoval loni 18. srpna na koupališti Rokycanec plzeňský lékař Petr Šafářník ve vlně jistě jistě poznal svého chlapce. Zdálo se, že se poctěně netrválo do oblohu a Petr Šafářník se pochopil, že se dítě topí a vrazil za ním. Na břehu ho pak odtrávil. „Děval jsem mu vrdeční masáž. Přišlo mi to jako věčnost, ale do deseti minut popsal dech,“ wspomínal.

Zachránce, převzal od hejtmána Plzeňského kraje Josefa Bernarda poměrně plakátu a šek na deset tisíc korun. Zachráněného chlapce měl tehdy na starost jeho dědeček Jaromír Kalčík, kterému se vlna na koupališti strail z očí, protože šel na jinou koupací místo než se domnívali. „Jedýl panna doktora, nebyl bych to ani já. Asi bych nepřežil, kdyby to nedopadlo dobře. Nikdy by mě nenapadlo, že se mi sá o takového muže stá,“ řekl Jaromír Kalčík.

Účel střední průmyslové školy elektrotechnické v Plzni Milan Hložek zase obdržel za záchranu životů šestnáctičlenné Kristýny Vostracké a sedmnáctičlenné Martinu Laštovkou. Studenti totiž šli z tréninku

a nastoupili do stejného autobusu linky 30. Milan Hložek si četl noviny a náhle se sesunul na zem. „Toho páns znám,“ prohlásil Martin Laštovka, když poznal kámošova kamaráda ve stejném terče, po kterém zkolaboval jejich přítel Milan. „Dobrá! Já jsem. On odpovídal, sedel u stolu a napředou začal čaropst. Když jsem k němu přišel, viděl jsem, že má oči vskup a celým těle křeč,“ vyprávěl Stanislav Bočan. Ten pak prováděl vrdeční masáž, než dorazila záchránka.

„Jak bylo nejdřív, že jsme jeli za Milanovou manželkou Fiet, on se stalo. Nejdřív si napsala, že si ošermé legraci a pak to na ni došlo,“ řekl Václav Štepl.

„Pro mě to bylo počítové skoro herké než před tím Milanovo zachraňování,“ sdělil Stanislav Bočan. Šestým oceněným za záchranu života byl včera dobrovolný hasič a kuchař na Domažlicku Lukáš Bouda. Loni jel v červenci s traktorem mezi Klenčím pod Čerchovem a Dražetovem. U silnice viděl havarované hořící auto. „Vyděl jsem z něho devatenáctistotisíc slevnic. Musel jsem do tráktoru pro nářadí, abych mohl přefnout bezpečnostní pás. Nevím, co bych dělal, kdybych ten nářad neměl,“ řekl Lukáš Bouda. Ten už před několika dny za svůj čin obdržel titul Gerónimův silník, který uděluje Policie ČR a Česká televize.

Zpráva o vyznamenaných záchráncích lidských životů přinesl následujícího dne, tedy 22. března rovněž Plzeňský deník a regionální vydání Mladé Fronty Dnes. Autor článku Jaroslav Nedvěd z MF Dnes popisuje hrdinské činy všech šesti statečných. Snímek je podobný tomu od paní ředitelky – Kristýna Vostracká s Martinem Laštovkou vpředu uprostřed.

Tuto stranu připravily: PhDr. Ivana Křížová, Ing. J. Michálková

## V rámci projektu Erasmus+

### Návštěva žáků oboru Zdravotnické lyceum v partnerské italské škole

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Projekt je financován za podpory Evropské komise.

Žáci oboru zdravotnické lyceum se s dvěma vyučujícími školy zúčastnili březnového LTTA v partnerské italské škole. Navštívili řadu míst spojených s bojem proti rasismu a diskriminaci, který je ústředním tématem projektu. Účastníci navštívili synagogu ve Veroně, aby si připomněli dlouhou historii pronásle-dování Židů.

V Ortoně navštívili mimo jiné muzeum obětí bitvy o Ortonu a hřbitov více než tisíce kanadských vojáků, kteří se jí zúčastnili. Uvědomili si tak možné následky rasistické fašistické ideologie. Na místní škole se seznámili s obory, ve kterých probíhá výuka a s projektovými aktivitami školy zaměřenými na integraci migrantů do společnosti. Seznámili také se svou prací na projektu mezi jednotlivými mobilitami.

Během odborné prohlídky Říma jim byl zřejmější přínos umělců nejrůznějších národností, kteří pomáhali multikulturní město utvářet a přispívali dovednostmi ze svých zemí k jeho rozvoji.



### Vyhodnocení mobility projektu Fight against discrimination and racism

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Projekt je financován za podpory Evropské komise.

Ředitelka školy, PhDr. Ivana Křížová, se setkala s účastníky mobility projektu ERASMUS+ Fight against discrimination and racism.

Čtyři žákyně oboru zdravotnické lyceum a dva vyučující školy ocenili možnost setkání s migranty během LTTA v Itálii.

Ředitelka školy při této příležitosti převzala dar turecké delegace.



Tuto stranu připravil koordinátor mezinárodních projektů Mgr. Jan Malata

## Povídání o zoubcích v nízkoprahovém klubu Ponton Klubičko

V pondělí 19. 3. 2018 proběhla edukační akce s tematikou péče o chrup pro děti ze sociálně znevýhodněného prostředí v nízkoprahovém klubu Ponton Klubičko. Program připravily studentky prvního ročníku oboru Diplomovaná dentální hygienistka ze SZŠ a VOŠZ Plzeň Lucie Ludvíková a Kateřina Varvařová. Akce proběhla pod záštitou Světového dne ústního zdraví a zúčastnilo se jí deset dětí ve věku 3 až 6 let.

Děti z Klubička se do všech připravených aktivit zapojily s velkým nadšením. Společně se studentkami se naučily rozeznávat potraviny, které jsou pro zuby škodlivé, a osvojily si správnou techniku čištění zubů. Za odměnu dostaly všechny jako dárek dětský zubní kartáček a dětskou zubní pastu Elmex.

Děti sociálně znevýhodněného prostředí jsou skupinou primárně ohroženou vznikem zubního kazu v časném dětském věku. Proto je zapotřebí jim cíleně věnovat zvýšenou pozornost. Péče o chrup u nich mnohdy není prováděna dostatečně a správně. Bylo by vhodné u nich edukační akce zařazovat pravidelně, aby získaly do života pevný návyk na pravidelné čištění zubů a byly si vědomy důležitosti orálního zdraví pro celkové zdraví člověka.

MUDr. Hedvika Bartošková

